

نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"

نوف محمد عبدالله مسلم السحيمي			الاسم المشارك:
مكتبة جرير	دار النشر	من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي ؟ Who moved my cheese ?	عنوان الكتاب
96 صفحة	عدد الصفحات	سبنسر جونسون Spencer Johnson	اسم المؤلف
22/11/2024	تاريخ إتمام القراءة	20/11/2024	تاريخ بداية القراءة
الكتاب يهدف إلى تعليمنا كيفية التعامل مع التغييرات التي تواجهنا سواء في العمل أو العلاقات أو غيرها، ويشجع على التكيف مع الظروف الجديدة وعدم الخوف من التحولات التي قد تبدو غير مريحة في البداية، أي أن الكتاب يعالج فكرة التغيير وكيفية التعامل معها بإيجابية ويوضح للقارئ أن التغيير ليس تهديداً، بل فرصة يمكن الاستفادة منها للنمو وتحقيق الأهداف، إذا كنا مستعدين للتكيف وتطوير أنفسنا.			هدف الكتاب العام
الكتاب يروي قصة رمزية عن أربعة شخصيات: فأران وقزمان صغيران يعيشون في متاهة ويبحثون عن الجبن والذي يرمز إلى الأهداف أو الأحلام والنجاح أو السعادة فعندما يختفي الجبن من مكانه المعتاد، يتعين على الشخصيات مواجهة التغيير والتكيف معه و تختلف ردود أفعال الشخصيات مما يبرز دروساً عن أهمية تقبل التغيير والتصرف بحكمة في مواجهته فالبعض منهم يتكيف سريعاً وينطلق للبحث عن فرص جديدة بينما يظل الآخر عالقاً في الخوف والإنكار ويرفض التغيير ويظل في مكانه .			ملخص إجمالي للكتاب
• تقبل التغيير كجزء أساسي من الحياة. • أهمية المرونة والتكيف مع الظروف. • كيفية التغلب على الخوف من المجهول الذي يعيق التقدم . • البحث المستمر عن الفرص الجديدة والتوقف عن التمسك بالماضي والتطلع للمستقبل .			موضوعات الكتاب الرئيسية
• مراقبة البيئة المحيطة وتوقع التغيير. • التحرك بسرعة عند حدوث التغيير بدلاً من مقاومته. • إعادة تقييم الأهداف والعمل على خطط بديلة. • قبول التغيير كفرصة للتطور بدلاً من الخوف منه. • تبني عقلية استباقية لاستكشاف الفرص • الحفاظ على الإيجابية والمرونة وأعتبر التغيير فرصة جديدة للنمو			خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي
1. "عندما تتوقف عن الخوف من التغيير، تبدأ في الاستمتاع 2. "إذا لم تجد الجبن في مكانه، ابحث عنه في مكان آخر." 3. "التغيير لا يعني الفشل، بل فرصة جديدة للنمو." 4. "كلما تأخرت في التكيف مع التغيير، كلما وجدت صعوبة أكبر." 5. "الجبن القديم لن يعود، لذا يجب أن تبحث عن جبن جديد."			عبارات وأفكار ملهمة